

INFORMAÇÃO-PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

MAIO | 2021

Prova 311

Escrita/Prática

12.º Ano de Escolaridade

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do ensino Secundário da disciplina de Educação Física, a realizar em 2021, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Características e estrutura da prova
- Critérios gerais de classificação
- Material autorizado
- Duração

OBJETO DE AVALIAÇÃO

OBJETO DE AVALIAÇÃO:

A prova tem por referência o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário, reajustado em 2001, aplicando-se supletivamente as Metas Curriculares e as Competências Essenciais da Educação Física, permitindo, deste modo, avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova teórico-prática de duração limitada, visando a capacidade de aplicação de ações motoras das diferentes matérias, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares específicas.

CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA DA PROVA

TIPOLOGIA E NÚMERO DE ITENS E RESPECTIVA VALORIZAÇÃO:

A prova é constituída por duas partes, uma componente teórica e uma componente prática, refletindo desta forma, uma visão integradora e articulada dos diferentes conteúdos programáticos da disciplina.

A componente teórica será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, numa sala da escola, indicada, com antecedência, pelo secretariado de exames da escola.

A componente prática será composta pela realização de situações práticas específicas de cada modalidade, compostas por exercícios critério. A mesma será realizada nas instalações do Complexo Desportivo da Ribeira Grande / Escola.

ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO:

Cada prova, **teórica e prática**, é cotada para um total de **200 pontos**. A **parte teórica** representa trinta por cento, (30%), e a **parte prática** setenta por cento, (70%), da classificação final, arredondada às unidades e convertida na escala de classificação de 0 a 20 valores.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO**CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO POR TIPOLOGIA DE ITENS:**

A **componente teórica** será avaliada através de um elemento de avaliação escrito, com questões de resposta aberta e de desenvolvimento, sobre os seguintes conteúdos programáticos: Capacidades Motoras; Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) e Desportos Individuais (Atletismo, Ginástica e Desportos de Raquete - Badminton).

A matriz da prova teórica é apresentada no Quadro 1.

Conteúdos Programáticos	Objetivos	Estrutura	Questões Cotações
I Capacidades Motoras	1.1. Distinguir diferentes capacidades motoras; 1.2. Diferenciar as suas características e sua utilidade no processo de desenvolvimento desportivo do aluno.	1.1. Definição das diferentes capacidades motoras; 1.2. Distinção das diferentes capacidades motoras; 1.2.1. Associação das mesmas às diferentes modalidades desportivas.	5 Questões (25 pontos)
II Desportos Coletivos	2.1. Identificar os Jogos Desportivos Coletivos: Futebol, Andebol Basquetebol e Voleibol. 2.2. Caracterizar os Jogos Desportivos Coletivos; 2.3. História dos Jogos Desportivos Coletivos; 2.4. Esquematizar situações tático-técnicas das diferentes modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos.	2.1. Definição de Jogos Desportivos Coletivos; 2.2. O aluno identifica o que caracteriza os Jogos Desportivos Coletivos bem como a existência de diferenças entre os mesmos; 2.3. O aluno elabora reflexão crítica de uma modalidade desportiva coletiva; 2.4. O aluno identifica a noção de posse de bola, de ataque e da defesa, bem como as suas fases.	7 Questões por cada modalidade (Futebol, Andebol Basquetebol e Voleibol) (105 pontos) *
III Desportos Individuais	3. Caracterizar os Desportos Individuais: 3.1. Ginástica Desportiva; 3.2. Atletismo; 3.3. Raquetes/Badminton.	3. Definição de Desporto Individual: 3.1. Noção de Ginástica Desportiva, identifica os diferentes aparelhos, diferenciando-os quanto ao sexo; 3.2. Diferencia a diferentes especialidades existente no atletismo; 3.3. Utilização adequada dos fundamentos: serviço curto, serviço	4 Questões por cada disciplina (70 pontos)

		comprido; <i>clear</i> e <i>lob</i> , remate e encosto, amortie e deslocamentos.	
--	--	--	--

Quadro 1 - Matriz Prova Teórica.

A valorização das competências relativas às matérias selecionadas na **componente prática** apresenta-se a seguir, no Quadro 2.

Competências	Objetivos	Estrutura	Cotações
I Destreza e Coordenação Motora (Capacidades Motoras)	1. Os resultados dos testes do discente devem-se situar na zona saudável proposta pela bateria de testes <i>Fitescola</i> .	1.1. Execução dos seguintes testes físicos: . Teste dos Abdominais, . Teste das Flexões de braços, . Teste da Flexibilidade de ombros, . Teste da Milha ou Teste do Vaivém.	Cada resultado de teste na zona saudável equivale a 5 pontos. Total: 20 pontos

II Habilidades Motoras Básicas e Complexas [Desportos Coletivos (*Opção somente por três)]	2. Execução correta de habilidades motoras relativas às três modalidades desportivas coletivas, opção*: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.	2.1.1. Componentes críticas do Andebol: passe, receção, drible, remate em apoio e em suspensão. 2.1.2. Marcação (H x H) e desmarcação. 2.1.3. Situação de jogo e regras, movimento de defesa individual e defesa zonal ofensiva. 2.2.1. Componentes críticas do Basquetebol: tripla ameaça, rotações, passe, receção, drible paragens a 1 e 2 tempos. 2.2.2. Lançamento na passada e em suspensão. 2.2.3. Situação de jogo e regras, passe, corte e reposição. 2.3.1. Componentes críticas do Futebol: passe, receção, condução da bola, remate. 2.3.2. 2x2 - movimento de rutura e cobertura ofensiva. 2.3.3. Situação de jogo e regras, cumprindo os princípios do jogo. 2.4.1. Componentes críticas do Voleibol: passe de frente, manchete, serviço por cima. 2.4.2. Componentes críticas do remate e bloco. 2.4.3. Situação de jogo e regras, princípios receção, ataque e rotação.	Total: 105 pontos*
III Destreza e Correção Técnica (Desportos Individuais)	3.1. Ginástica Desportiva.	3.1. <u>Solo</u> <u>3.1.1. Sequência:</u> - Rolamento à frente; - ½ Pirueta; - Rolamento à retaguarda; - Pino de braços com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, com saída em rolamento à frente; - Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio com um quarto de volta, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. 3.1.2. <u>Aparelhos</u> Opção: <u>Plinto ou Minitrampolim</u> <u>Plinto:</u> Sentido transversal para o feminino e masculino; - Salto de eixo; - Salto entre mãos.	Total: 30 pontos

		<u>Minitrampolim</u> - Salto em extensão, salto engrupado, carpa com pernas afastadas e ½ pirueta.	
	3.2. Atletismo.	3.2.1. <u>Velocidade (60m) obrigatório:</u> Feminino - <i>marca mínima: 13 segundos;</i> Masculino - <i>marca mínima: 11 segundos.</i> 3.2.2. <u>Lançamentos</u> Opção: <u>Peso ou Dardo</u> <u>Peso:</u> Feminino (Peso 2 Kg) - <i>marca mínima: 6,00 metros;</i> Masculino (Peso 3 Kg) - <i>marca mínima: 7.50 metros.</i> <u>Dardo:</u> Feminino: <i>marca mínima: 15 metros;</i> Masculino: <i>marca mínima: 20 metros.</i> 3.2.3. <u>Saltos</u> Opção: <u>Comprimento ou Altura</u> <u>Comprimento:</u> Feminino: <i>marca mínima: 3 metros;</i> Masculino: <i>marca mínima: 4 metros.</i> <u>Altura:</u> Feminino: <i>marca mínima: 1,20 metro;</i> Masculino: <i>marca mínima: 1,30 metro.</i>	Total: 45 pontos

Quadro 2 – Valorização das competências relativas aos conteúdos programáticos selecionados.

CRITÉRIOS DE DESVALORIZAÇÃO:

Na componente teórica os critérios de correção terão em conta a correção linguística (aspetos sintáticos e ortográficos) e o cuidado na apresentação. A ausência de resposta ou uma resposta totalmente ilegível terá cotação zero.

Deve ser respeitado o número de opções pedidas. As respostas excedentárias nos desportos coletivos, resposta aos quatro grupos, levará a considerar nulas as respostas ao quarto grupo.

Sempre que se verifique um engano deve ser riscado e corrigido à frente de forma bem legível.

Na componente prática, a classificação a atribuir a cada matéria resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro, previsto na grelha de classificação.

MATERIAL AUTORIZADO

MATERIAL NECESSÁRIO: Na componente teórica, o aluno deverá usar apenas uma caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta. Na componente prática deverá utilizar o equipamento adequado a uma aula prática da disciplina de Educação Física, de acordo com o determinado pelo Regulamento Interno da Escola. Neste sentido, deve apresentar-se equipado com t-shirt, calções ou calças de fato de treino, sapatilhas adequadas à prática desportiva e sabrinas de ginástica.

MATERIAL PROIBIDO: Na componente teórica, o aluno não poderá usar lápis e/ou corretor, bem como, na componente prática, não poderá usar roupa casual ou de cerimónia.

DURAÇÃO DA PROVA

Duração da Prova Escrita: 90 minutos;

Duração da Prova Prática: 90 minutos.